

## RECOMENDACIONES PARA COMER MEJOR, AHORRAR EN LA CESTA DE LA COMPRA Y EVITAR DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN LOS HOGARES



**Una buena planificación y realización de las compras, una adecuada higiene y revisión de la despensa y unas correctas prácticas de uso pueden ayudar a los hogares a reducir el desperdicio de alimentos hasta en un 70% y un importante ahorro económico.**

**Para evitar faltas o pérdidas de alimentos y tener una despensa completa y bien gestionada basta con realizar sistemáticamente algunas operaciones que se recomiendan en este documento, por ejemplo:**

- **Revisar la despensa y planificar los menús y las cantidades con criterios nutricionales y gastronómicos puede evitar hasta un 10% de desperdicio.**
- **Seguir los consejos de los profesionales en materia de higiene y preparación.**
- **Buscar y comparar productos y establecimientos, aprovechar las promociones y las ofertas y los envases que se ajusten al consumo del hogar permite abaratar la cesta de la compra hasta en un 20%.**
- **Seguir un orden en la compra y en el almacenamiento de los productos.**
- **Leer bien las etiquetas y seguir las instrucciones de usos en los productos novedosos que se compran.**
- **Respetar las indicaciones de conservación y las fechas de consumo.**

## INTRODUCCIÓN

Según distintos estudios, el desperdicio de alimentos en los hogares puede alcanzar el **45% del total**<sup>1</sup>. Esto supone, en términos económicos, **una ineficiencia en la utilización por parte de las familias de su presupuesto** destinado a alimentación. Los actuales ritmos de vida y hábitos de consumo hacen a veces difícil optimizar el uso de los alimentos, por lo que resulta cada vez más necesario incorporar buenos hábitos, no sólo por el responsable de la compra dentro del hogar, sino también por el conjunto de sus miembros. La **prevención** es el remedio mejor según los estudios realizados para reducir el desperdicio. Los resultados económicos de la mejor gestión del presupuesto familiar se pueden destinar a ampliar la calidad y variedad de cesta de la compra, a labores solidarias o a cualquier otro fin que se decida.

Por lo tanto, se considera de gran interés recoger unas recomendaciones dirigidas a optimizar la gestión del presupuesto familiar de alimentación. Son, en muchos casos, recomendaciones de **sentido común** que la persona experta responsable del hogar conoce bien. No obstante, en muchos casos según demuestran los estudios<sup>2</sup> **sigue habiendo un importante desconocimiento** de algunas cuestiones fundamentales.

El sector empresarial viene desde hace muchos años trabajando para reducir el desperdicio alimentario y colaborar con los más necesitados y últimamente con un enfoque más coordinado intersectorial<sup>3</sup>. Es necesario evitar el desperdicio, como toda forma de ineficiencia negativa para el conjunto de la sociedad y de la economía pero también para cada uno de los hogares. Sin embargo **no se puede frivolizar con los temas de seguridad alimentaria**; en algunos casos aparecen en los medios de comunicación prácticas o recomendaciones que "relativizan" las prácticas indispensables para la seguridad de los productos que pueden poner en juego nuestra salud. Por eso es imprescindible seguir las **recomendaciones de las autoridades y de los expertos del sector**.<sup>4</sup>

Con las siguientes recomendaciones aplicadas de manera sistemática se puede lograr **reducir el desperdicio de alimentos en el hogar hasta en un 70%** y al mismo tiempo mejorar la calidad de vida y la alimentación de la familia. Estas recomendaciones convertidas en rutinas lejos de suponer una incomodidad ayudan a ahorrar también tiempo y evitar el despilfarro de dinero, a aprovechar los espacios de almacenamiento en el hogar y a mejorar la calidad de vida con una despensa más completa y equilibrada.

### 1º.- RECOMENDACIONES ANTES DE HACER LA COMPRA:



- Elaborar **una lista completa** de todos los productos que queremos tener siempre disponibles en nuestro hogar<sup>5</sup>.

Aunque en Internet pueden encontrarse diversos portales en los que se incluyen estas listas orientativas que pueden servir de apoyo, cada familia conoce cuáles son sus gustos y preferencias, sus necesidades derivadas de costumbres, dietas especiales, etc. Es una pequeña inversión en tiempo pero que puede rentabilizarse rápidamente ya que nos va a hacer más fácil las tareas anteriores. Algunos dispositivos móviles permiten tener esta lista siempre disponible e incluso interactuar.

- **Revisar la despensa** para ver que siempre hay un contenido mínimo de todos los productos que podemos necesitar a medio plazo. **Tan malo es almacenar en exceso como encontrarse con faltas** (lo que en la jerga de la distribución se conoce como rotura de stocks).

Esta revisión al menos una vez cada **dos semanas** tiene que servir también para comprobar al estado de conservación de los productos, sus fechas de consumo preferente, etc. Estas cantidades deben tener en cuenta las necesidades previsibles de cada familia y tener previstos los eventos más frecuentes en el hogar. Nuestro sistema de distribución garantiza que siempre haya productos en las tiendas en variedad y cantidad suficiente, por lo que la responsabilidad de las familias consiste fundamentalmente en gestionar bien las compras. Esta revisión periódica permitiría **evitar hasta un 10%** de los alimentos que se desperdician en los hogares.

- **Mantener una adecuada higiene** de la despensa o de los muebles que utilicemos en el hogar para almacenar.

Generalmente para los productos de alimentación envasada no perecederos es conveniente encontrar espacios donde se pueda almacenar en sitio fresco, seco y preservando de la luz. Un especial cuidado tenemos que tener con la limpieza de los muebles frigoríficos y con su mantenimiento evitando que se produzcan placas de hielo que ralentizan la acción del electrodoméstico. La higiene evita el deterioro de alimentos por humedades mohos, insectos y bacterias.

- Tener una previsión orientativa de posibles **menús semanales o quincenales** combinando los criterios nutricionales y gastronómicos, con las posibilidades económicas y de dedicación del hogar.

Contrastar esta previsión con la lista de la compra y las existencias. En el caso en que se pueda dedicar tiempo a la elaboración de nuevos platos para la familia o invitados, hay que **utilizar las cantidades recomendadas en las recetas** en atención al número de comensales. Hay muchos portales en Internet donde encontrar recetas, por ejemplo:

<http://www.supercor.es/supercor/recetas>

<http://www.labuenamesa.carrefour.es>

<http://www.consumer.es/alimentacion/recetas>

<http://www.lidl-recetas.es/>

<http://www.simplysano.es/recetas>

## 2º.- RECOMENDACIONES AL HACER LA COMPRA:

- Adoptar una postura **reflexiva y responsable** a la hora de hacer la compra y aprovechar las oportunidades que ofrece el conjunto de la oferta comercial amplia y competitiva que tiene nuestro país.

La mayor responsabilidad a la hora de hacer la compra consiste en conseguir una dieta rica, variada y equilibrada, con la que puedan disfrutar los integrantes del hogar y, al mismo tiempo, adaptar estas decisiones al presupuesto familiar. Por este motivo, **el acto de compra cumple una doble finalidad, funcional y económica**. Nuestro sistema de distribución alimentaria es muy completo y eficiente, compiten muchos formatos comerciales y cadenas. Las empresas ofrecen soluciones para todos los gustos y bolsillos. Hay que **comparar entre formatos y enseñanzas** para encontrar aquello que mejor se ajuste a las necesidades de cada hogar y donde localizar los distintos productos o soluciones.

- **Aprovechar las promociones** sobre todo en productos de larga duración. Una buena gestión económica de la despensa lleva a tratar de anticipar compras de determinados productos aprovechando las promociones de las cadenas de distribución, ya que se pueden conseguir ahorros muy significativos de **hasta el 20%** de la cesta de la compra.

Tanto las promociones genéricas, como las personalizadas para cada cliente, están diseñadas por la industria y las cadenas para lograr una ventaja para el consumidor. En estos casos hay que **adquirir la cantidad de producto que previsiblemente vaya a ser consumida dentro de un plazo razonable** y nunca más allá de las fechas de consumo marcadas en los envases.

- **Aprovechar las ofertas** y la variedad de elección en **productos frescos**.

Las ofertas de productos frescos y de temporada suelen ser muy frecuentes. En estos casos es recomendable comprar sólo la cantidad que sea previsible consumir en las fechas próximas. No es conveniente acumular este tipo de productos, posiblemente resulte fácil encontrar en nuestra siguiente visita al establecimiento comercial una nueva oferta igualmente atractiva.

- **Escoger el tamaño de envase adecuado** a las necesidades de consumo de cada hogar.

Existen numerosas gamas de envases adaptadas a distintos tamaños de hogares y distintas necesidades de consumo. Generalmente los envases formato ahorro y familiar pueden suponer una **ventaja económica de en torno al 10%**, pero pueden perder esta ventaja si no se corresponde con el tamaño del hogar y su ritmo de consumo.

- Escoger el **tipo de envase adecuado** a las necesidades y ritmo de consumo<sup>6</sup>.

La investigación de las empresas alimentarias en materia de envases ha sido muy potente en los últimos años<sup>1</sup>, los productos frescos envasados en atmósferas protectoras, que requieren conservación a bajas temperaturas, amplían la vida comercial de los productos frescos. Junto a los envases tradicionales hay multitud de **envases auto cierre** que son los más recomendables cuando se compran productos (como los loncheados) que se van a consumir poco a poco.

- Para los **productos frescos** fundamentalmente, que es donde se produce en torno al **40% del desperdicio en los hogares**, además del producto envasado los establecimientos ofrecen en muchos casos la posibilidad de comprar en los **mostradores** de despacho asistido las cantidades exactas que se puedan necesitar de carne, pescado, quesos, charcutería... con las máximas garantías de frescura y seguridad alimentaria.

A través del **autoservicio** pueden comprarse también en muchos establecimientos las cantidades necesarias de frutas y verduras, utilizando siempre los guantes protectores y bolsas de servicio individuales para tipo de producto para garantizar la higiene. Las frutas y hortalizas envasadas en barquetas y con atmósfera protectora suelen tener una duración algo superior.

- Establecer un **orden de compra** y colocación en el carro o cesta de la compra y a la hora de embolsar.

El orden es importante para que los productos que compramos no se deterioren incluso antes de salir del establecimiento. Hay que empezar comprando productos más voluminosos y pesados que no necesitan frío y depositarlos en el fondo del carro, después las frutas y hortalizas, los refrigerados y por último los congelados. Es muy recomendable utilizar bolsas de congelados disponibles en todos los establecimientos. Hay que tener cuidado de **no aplastar** los alimentos más delicados como frutas y hortalizas, bollería y chips, etc.. Tener este mismo cuidado y cautela al **embolsar los productos**, tratando de embolsarlos por familias y al guardarlos en el carro de la compra o en el maletero del coche.

- No renunciar nunca a probar **novedades**, o nuevas gamas de productos<sup>7</sup> pero para ello hay que **leer bien las etiquetas** y las denominaciones e ingredientes, especialmente en el caso de familias con dietas especiales, alergias o intolerancias.

La información alimentaria facilitada al consumidor es cada vez más completa pero también más compleja, especialmente en el caso de los denominados **alimentos funcionales**. Por este motivo si se quieren aprovechar bien las cualidades de estos productos, hay que fijarse bien en su composición, características y condiciones de uso y conservación. Además de su facilidad y conveniencia, a veces pueden compensar más incluso económicamente los productos de **cuarta gama**<sup>1</sup> (ensaladas preparadas) o de **quinta gama** (platos preparados) si con ello adaptamos la compra a las necesidades de consumo y reducimos el desperdicio.

- Fijarse bien en el **etiquetado y las fechas de caducidad y consumo preferente**; diferenciándolas:

**Fecha de consumo preferente:** es el tiempo durante el cual los productos conservan correctamente sus **cualidades sensoriales**. Es la fecha indicada por el fabricante sobre el tiempo que el alimento mantiene intactas sus propiedades organolépticas (olor, sabor, textura, etc) sin que su ingesta posterior suponga un riesgo para la salud. Se utiliza en los productos alimenticios que pueden conservarse más tiempo (como los cereales, el arroz o las especias). No es peligroso comer estos productos después de esa fecha, pero pueden haber empezado a perder su aroma y su textura.

**Fecha de caducidad:** se indica en **productos que son muy perecederos y con riesgo microbiológico:** carnes y pescados crudos y frescos, que duran pocos días y donde se pueden reproducir bacterias patógenas. **Una vez pasa la fecha de caducidad, el producto no debe consumirse**, ya que hay riesgos de que se encuentre en mal estado, estropeado y puede incluso ser peligroso.

### 3º.- COLOCACIÓN DE LA COMPRA:



Realizar el trayecto hasta el hogar, después de hacer la compra, en el menor tiempo posible y guardar los alimentos **inmediatamente al llegar**.

Además de evitar la rotura de la cadena de frío en productos refrigerados y congelados, la colocación de los productos puede servir para repasar el tique y la lista de la compra y reaccionar rápido frente a posibles olvidos.

- Colocar tanto en la nevera como en la despensa **los productos recién comprados detrás de los antiguos** en el caso de que aún quedaran existencias de compras anteriores, revisando nuevamente las fechas de caducidad y consumo preferente.
- Conservar los productos siguiendo las siguientes recomendaciones:

**Productos congelados:** Conservar en los arcones congeladores o en el congelador del frigorífico, a ser posible separados por familias (carne, pescados, verduras, platos preparados o precocinados, postres). Guardarlos ordenadamente con las cajas y los envases ya que en ellos se recoge información de interés respecto a conservación y preparación. Prestar atención a las condiciones de congelación (generalmente indicadas con los signos \*,\*\* y\*\*\*) en función de la potencia de los electrodomésticos; algunos equipos disponen además de opciones que activan la potencia de congelación cuando se guardan cantidades nuevas significativas.

**Carnes y pescados:** Si vienen embarquetados, guardar en el refrigerador dentro de las propias barquetas a la temperatura indicada para consumirlos antes de la fecha indicada. La atmósfera protectora que se caracteriza por un leve abombamiento del film protector alarga su vida y cualidades. Si no vienen en barquetas o en algún envase especial, preparar en un recipiente, preferentemente si es un recipiente hermético para evitar resequedad y mezclas de sabores y olores y guardar en el refrigerador a temperatura adecuada para un rápido consumo, generalmente en la parte alta del refrigerador en la que la temperatura suele ser menor.

**Frutas y hortalizas:** No precisan generalmente frío para su conservación y salvo en épocas de calor se mantienen bien a temperatura ambiente durante algunos días. El frío puede acelerar la maduración de algunos productos (plátanos y bananas, por ejemplo)

**Resto de productos frescos:** A la temperatura y condiciones indicadas por los fabricantes y, de no indicarse nada preferentemente en el refrigerador o en un lugar fresco, seco y al abrigo de la luz directa.

**Resto de productos envasados:** a la temperatura y condiciones indicadas por los fabricantes. Preferentemente en un lugar fresco, seco y al abrigo de la luz directa.



#### 4º.- AL PREPARAR LA COMIDA:

- Seguir siempre las **recomendaciones sobre modo de empleo** que figuran en los envases de los productos.

Estas recomendaciones están testadas por los propios fabricantes a través de muchos ensayos prácticos y garantizan el consumo de los alimentos en las mejores condiciones.

- **Descongelar únicamente los productos congelados que se vayan a utilizar**, siguiendo las instrucciones de descongelación que figuren en el envase o, si no aparecieran, respetando preferentemente las siguientes pautas:

**Descongelación de carnes y pescados:** siempre es mejor descongelar en el frigorífico a temperatura de 5º, para lo que habrá que prever con antelación el menú. De no ser posible, es preferible la descongelación en microondas siguiendo las instrucciones del equipo y asegurándose de volver la pieza para evitar la cocción superficial.

**Resto de productos:** es preferible seguir la misma sistemática aunque platos preparados, masas o verduras permiten directamente su cocción. En cualquier caso seguir las recomendaciones del fabricante.

**No se debe volver a congelar el producto descongelado** a no ser que se haya sometido a una cocción suficiente para eliminar posibles microorganismos.

- **No sazonar en exceso.**

Es preferible durante la preparación no salar demasiado, ni añadir mucho picante, especias o acidulantes. Además de los beneficios para el organismo, cada comensal puede luego sazonar al gusto y se evitará el desperdicio de alimentos.

- **Cuantificar adecuadamente las raciones** en atención a las cantidades aproximadas por comensal.

En las recetas se suelen recoger indicaciones generalmente que son muy fáciles de convertir mediante la aplicación de una sencilla regla de tres. Muchos productos incluyen dosis recomendables de ración por persona que suelen ajustarse adecuadamente a las necesidades medias. **No es recomendable preparar sistemáticamente mayores cantidades** de las necesarias a no ser que se tenga prevista su utilización.

- Para los productos frescos, es recomendable **aprovechar bien las piezas a la hora de limpiarlas**, pelarlas, despiezarlas, etc...

Pueden encontrarse guías en Internet con buenas recomendaciones. Algunas hortalizas pueden cocinarse antes de pelarlas e incluso con la propia piel siempre que esté correctamente limpia y lavada.

- Si sólo se utiliza parcialmente la cantidad contenida en un envase, asegurarse que se **guarda el resto** en el propio envase comercial bien cerrado o **en un envase hermético** y en las condiciones de temperatura adecuadas.

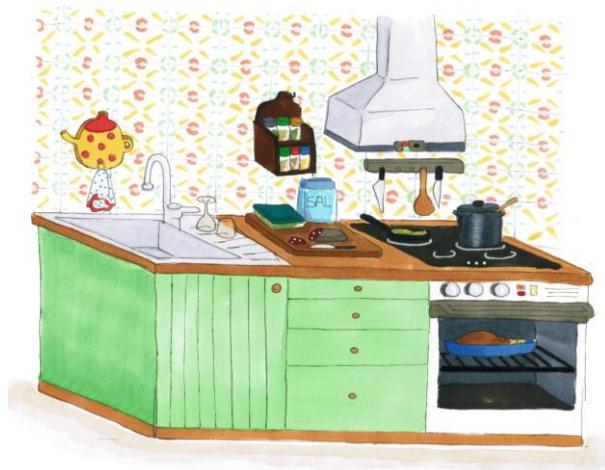
## 5º.- DESPUÉS DE COMER

- Si ha sobrado algún alimento preparado después de comer, este puede consumirse en las comidas inmediatas posteriores ya que algunos platos conservan sus propiedades gastronómicas.

Siempre hay que **asegurarse que se ha almacenado adecuadamente en recipientes herméticos y a las temperaturas adecuadas**. No introducir sobras calientes en la nevera, siendo preciso templar previamente.

- La seguridad alimentaria es lo fundamental, por este motivo es **preferible siempre volver a calentar el plato en el fuego o microondas** para asegurarse de que se han eliminado los posibles microorganismos.

En cualquier caso, guiarse siempre por **recomendaciones de expertos en materia de seguridad alimentaria**.



## 6º.- EN OTROS MOMENTOS DE CONSUMO

Además de la restauración y la hostelería, la **oferta de platos preparados** te permite encontrar soluciones para poder disfrutar de la comida, reducir el desperdicio y también ahorrar dinero. En tu elección déjate asesorar y aconsejar por los profesionales.

El mercado ofrece también gran **variedad de novedades, de gamas de productos** (hortalizas, verduras y frutas) que, preservando sus propiedades naturales y frescas, ya vienen lavadas, troceadas, y envasadas en una atmósfera protectora, para que poder disfrutarlas en cualquier momento y lugar. También se pueden encontrar platos elaborados de alta calidad que tienen un cuidadoso sistema de producción junto con también eficaces sistemas de envasado que garantizan no sólo su seguridad sino también la textura y cualidades organolépticas originales.

Gracias a los diferentes envases y acabados, estos productos están **adaptados para otros momentos de consumo**: en el trabajo, en el parque, de excursión, durante un viaje, para esos días en que no se tiene tiempo de cocinar...

Para poder consumirlos en óptimas condiciones, **sigue las instrucciones de uso** que te proporciona el fabricante. Todas estas soluciones, a veces muy innovadoras, te permiten disfrutar de una **alimentación segura, sana y variada** y además pueden ayudarte a reducir el desperdicio.

Una vez consumido el producto recuerda **depositar cada envase en el contenedor adecuado**, contribuyendo a la sostenibilidad a través de su tratamiento y reciclado.

En el **contenedor azul** deposita:

Todos los envases de cartón y papel que usamos, ya que se pueden reciclar: bolsas de papel, envases y cajas de cartón, cartoncillo y papel, bandejas de cartón, vasos de cartón, aunque estén tratados o impresos. Para su mejor reciclado es mejor que el cartón no venga mezclado con otros materiales.

En el **contenedor verde** deposita:

Todos los envases de vidrio, ya que se pueden reciclar: botellas de cerveza vino agua o refrescos y tarros y botes de vidrio.

En el **contenedor amarillo** deposita:

El resto de las botellas y envases de los demás materiales (plásticos, metales y mixtos) como botellas de agua, de refresco, bolsas de plástico de comercio, latas de bebida, bandejas de aluminio, aerosoles, latas de conservas, envases de brik, etc.

---

<sup>1</sup> Para más información se pueden consultar el Informe de la FAO sobre "Pérdida mundial de alimentos desperdicio alimentario" de 2011 y la resolución del Parlamento Europeo, de 19 de enero de 2012, "sobre cómo evitar el desperdicio de alimentos: estrategias para mejorar la eficiencia de la cadena alimentaria en la UE" en los enlaces siguientes:

<http://www.fao.org/news/story/es/item/74327/icode/>

<http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.htm>

<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?type=TA&reference=P7-TA-2012-0014&language=ES&ring=A7-2011-0430>

<sup>2</sup> Consultar los datos del Barómetro del Clima de Confianza del Sector Agroalimentario del Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente en:

<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/el-59,2-por-ciento-de-los-espales-desecha-los-productos-que-cumplen-la-fecha-de-caducidad-/tcm7-234663-16>

<sup>3</sup> En conjunto del sector empresarial desde la producción a la distribución y la restauración suscribió el pasado 8 de noviembre un compromiso de reducción del desperdicio en el que participó también la federación de Bancos de alimentos (FESBAL). El texto del compromiso se puede consultar en:

[http://www.aecoc.es/aecoc/admin/web/gc\\_search.php?entidad=13&tipo=3&Id=22119&target=Men%FA%3ASOBRE+A ECO](http://www.aecoc.es/aecoc/admin/web/gc_search.php?entidad=13&tipo=3&Id=22119&target=Men%FA%3ASOBRE+A ECO)

<sup>4</sup> Para más información se recomienda consultar:

[http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/rincon\\_consumidor/subdetalle/manipulacion\\_alimentos.shtml](http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/rincon_consumidor/subdetalle/manipulacion_alimentos.shtml)

[http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/eu\\_doing\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/eu_doing_en.htm)

<http://www.hispacoop.es/home/>

<sup>5</sup> Para posibles listas de apoyo y otros consejos de utilidad se recomienda consultar:

<http://england.lovefoodhatewaste.com/>

<http://www.wrap.org.uk/>

<http://www.hispacoop.es/home/>

<sup>6</sup> Para saber más sobre nuevos desarrollos tecnológicos de envases se puede consultar:

<http://www.packnet.es/>

<http://www.itene.com/>

<http://www.azti.es/>

<sup>7</sup> En la terminología técnica se clasifican al menos 5 gamas de alimentos:

I<sup>a</sup> Gama: los alimentos frescos y en estado natural (frutas, verduras y hortalizas, carnes y pescados sin tratamientos de conservación, irradiación o vacío).

II<sup>a</sup> Gama: las conservas o semiconservas en tarros, latas, briks u otros envases sometidos a tratamiento térmico previo.

III<sup>a</sup> Gama: los productos ultracongelados (frescos o preparaciones)

IV<sup>a</sup> Gama: Productos pre-elaborados (pelados, cortados, picados, molidos, sazonados, etc.) sin tratamiento térmico y envasados en atmósfera protectora.

V<sup>a</sup> Gama: los platos preparados sometidos a un tratamiento térmico de cocción que precisan luego una conservación en frío.